SEIKO

取扱説明書
INSTRUCTIONS
S611

この度は弊社製品をお買い上げいただき、誠にありがとうございました。ご使用の前にこの説明書をよくお読みの上、正しくご愛用くださいますよう、お願い申し上げます。なお、この説明書はお手元に保管し、必要に応じてご覧ください。

セイコーウオッチ株式会社

弊社製品についての修理その他のご相談は、「お買い上げ店」でうけたまわっております。なお、ご不明の点は下記へお問い合わせください。

全国共通フリーダイヤル 0120-612-911

お客様相談室
〒100-0005東京都千代田区丸の内 3-1-1 国際ビル
〒550-0013大阪市西区新町 1-4-24 大阪四ツ橋新町ビルディング

セイコーウオッチ株式会社
本 社 〒105-8467 東京都港区芝浦1-2-1
http://www.seiko-watch.co.jp/

BUTTONS AND CHANGE OF DISPLAY

Button Ⓑ, Button Ⓒ, Button Ⓐ, Button Ⓓ, Button Ⓔ

※If the stopwatch mark "✗" is flashing in the display other than the stopwatch display, the stopwatch is in use.
※If the timer mark "⏱" is flashing in the display other than the timer display, the timer is in use.
※If the confirmation sound for button operation is set, the watch emits a brief sound when the display is changed. When the display is changed to the TIME/CALENDAR display, the watch emits a sound different from other button operations. (Refer to "HOW TO SET THE TIME AND CALENDAR" regarding the confirmation sound for button operations.)

· The built-in illuminating light function can be operated by tapping the watch face:
Tapping × one time: Turning on the built-in light
Tapping × two times: Setting/canceling the auto illumination
· Press Button Ⓓ to change the display to the TIME/CALENDAR display.

● With each pressing of Button Ⓐ, the display changes in the following order.

TIME/CALENDAR display → STOPWATCH display → MEMORY RECALL display → TIMER display → ALARM display → WORLD TIME display

HOW TO SET THE TIME AND CALENDAR

(1) Buttons and operations
●Press Button Ⓐ to show the TIME/CALENDAR display.

Button Ⓐ: Change to TIME/CALENDAR display
Button Ⓐ (long press): Change to TIME/CALENDAR SETTING display
Button Ⓑ: Selection of city name, adjusting items or digits (moving back or decreasing)
Button Ⓒ: Engagement/disengagement of hourly time signal, adjusting items or digits (advancing or increasing)
Button Ⓓ: No function
Button Ⓔ: WORLD TIME display/selection of the item or digit to be adjusted
Tapping × one time: Turning on the built-in light
Tapping × two times: Setting/canceling the auto illumination

(2) How to set the time and calendar
①Long press Button Ⓐ to show the TIME/CALENDAR SETTING display. The city name currently set starts flashing.
②Press Button Ⓔ to select the item to be adjusted (flashing).
※Once the year, month and date have been set, the day of the week is automatically set.
※If the city name is set to GMT, on ("on") /off ("--") mark of DST is not displayed.
※If the "DST (summer time)" is set to "on," the "DST" mark is displayed and the time advances for one hour.

With each pressing of Button Ⓔ, the display changes in the following order.

City name → DST (summer time) "on"/"--" → second → minute → hour → date → month → year → 12-24H → Contrast level adjustment → Power save setting → Tap sensitivity adjustment

③To reset the seconds to "00," press Button Ⓔ to select the second digits (flashing), and then press Button Ⓑ or Ⓒ in accordance with a time signal.
※If Button Ⓑ or Ⓒ is pressed while the second digits count any number between "30" and "59," one minute is added and the second digits are immediately reset to "00."
※The telephone time signal service (Tel. 117) is convenient to set the time.
④After selecting the item to be adjusted, press Button Ⓒ or Ⓑ to set the digits. With each pressing of Button Ⓒ, one digit is increased or the city name moves forward. With each pressing of Button Ⓑ, one digit is decreased or the city name moves back one by one). (Except "second," "12H/24H," and "DST")
⑤After all adjustments are completed, press Button A to return to the TIME/CALENDAR display. If the watch is left untouched with the digits flashing, the display will automatically return to the TIME/CALENDAR display in two to three minutes.
※Because the year, month, date, and day from 2014 to 2063 have been programmed in the automatic calendar, in this period, it is not necessary to manually adjust odd and even months including February of leap years.
※If summer time is set in the TIME/CALENDAR display and the same city is selected in the WORLD TIME display, the summer time will also be shown in the WORLD TIME display.
※If all indicators of the display light while in the TIME/CALENDAR SETTING display, it is not a malfunction. This happens if buttons C and D are pressed at the same time. In such a case, press any one of buttons to return to the TIME/CALENDAR display, and then, follow the above procedures from step ① of (2) to set the time and calendar.

(3) How to adjust the contrast level
·The contrast level of the display (variations of shading) can be adjusted. When the digital display is initialized or the built-in IC is reset, the contrast level is reset to the default level "0."
●Press Button Ⓐ to show the TIME/CALENDAR display.
①Long press Button Ⓐ to show the TIME/CALENDAR SETTING display. The city name currently set starts flashing.
②Press Button Ⓔ to select "contrast."
③Press Button Ⓑ or Ⓒ to adjust the contrast level.
(Low) −2 ⟷ −1 ⟷ 0 ⟷ 1 ⟷ 2 (High)
Contrast level: 0
④After the adjustment is completed, press Button Ⓐ to return to the TIME/CALENDAR display. If the watch is left untouched with the digits flashing, the display will automatically return to the TIME/CALENDAR display in two to three minutes.

(4) How to adjust the POWER SAVE setting
●Press Button Ⓐ to show the TIME/CALENDAR display.
①Long press Button Ⓐ to show the TIME/CALENDAR SETTING display. The city name currently set starts flashing.
②Long press Button Ⓔ to show the POWER SAVE SETTING display.
③Press Button Ⓑ or Button Ⓒ to select the OFF or set time. The factory default setting is OFF.
OFF ⟷ 1H ⟷ 3H ⟷ 6H ⟷ 12h
※The POWER SAVE function turns off the display to save consumption power while no button operation is performed for the predetermined time. To recover the display, press any button to recover the display before turning off.
When POWER SAVE is OFF / When POWER SAVE time is set to 1 hour
④After the adjustment is completed, press Button Ⓐ to return to the TIME/CALENDAR display. If the watch is left untouched with the digits flashing, the display will automatically return to the TIME/CALENDAR display in two to three minutes.

(5) How to adjust the tap sensitivity
·Adjust the tap sensitivity.
●Press Button Ⓐ to show the TIME/CALENDAR display.
①Long press Button Ⓐ to show the TIME/CALENDAR SETTING display. The city name currently set starts flashing.
②Press Button Ⓔ to show the TAP SENSITIVITY SETTING display.
③Press Button Ⓑ or Button Ⓒ to adjust the tap sensitivity.
Sensitivity Low −1 ⟷ 0 ⟷ 1 Sensitivity High
※If tapping does not turn on the light easily, select Sensitivity High.

(6) How to set the alarm sound and how to engage/disengage the hourly time signal and confirmation sound for button operations
·With each pressing of Button Ⓒ in the TIME/CALENDAR display, the hourly time signal and confirmation sound for button operations can be engaged or disengaged.
·The alarm sound can be heard by pressing and holding Button Ⓒ and Ⓓ at the same time.
(Hourly time signal sounds.) Hourly time signal mark appears.
(Hourly time signal does not sound.) Hourly time signal mark is not displayed.

FEATURES

This is a runner's watch that can store up to 300 units of measured memory and can recall data on demand.
Data within 300 units of memory can be sorted by channel when being stored.
The results measured by the stopwatch function can be recalled, and when results are recalled, the best lap time and average lap time can be also displayed.
This watch is equipped with a target timer function. The target timer is a countdown timer that works in conjunction with the stopwatch operation, and is displayed together with the stopwatch.
Also, the watch employs a tapping method for switching the light; a slight tap on the watch face turns on the light.
In addition, this watch is equipped with a 3-channel alarm function, timer function, and world time function which can display the time of 44 cities (including GMT) throughout the world.

TIME/CALENDAR
·Month, date, day, hour, minute, second, and summer time mark can be displayed. Either of a 12-hour indication or a 24-hour indication of time display can be selected. (The western calendar year is displayed only when adjustments are made.)
·The calendar automatically adjusts for odd and even months including February of leap years from January 1, 2014 to December 31, 2063 (Automatic calendar).

STOPWATCH
·The stopwatch can measure up to 99 hours 59 minutes 59 seconds 99 in 1/100 second increments.
·Up to 300 units of lap time and split time memory can be stored.
·Up to 300 units of memory can be sorted by channel when being stored.
·The display positions can be changed over between lap time and split time.
·Equipped with a target timer function that works in conjunction with the stopwatch operation.
·The current time is constantly displayed even when the stopwatch is working.

MEMORY RECALL
·The stored data (lap number, lap time, and split time) can be recalled on demand after the measurement.
·The total time, best lap, and average lap can be displayed.

TIMER
·The watch is equipped with a double repeat timer function which allows you to set two different timer times.
·The timer can be set from 10 seconds up to 99 hours, 59 minutes in one-second increments.
·The number of times that the timers repeat their cycles can be set from 1 to 100 times. The number of times the countdown has been completed is displayed.

ALARM
·The three-channel daily alarm sounds at a designated time (hour and minute) every 24 hours.
·Each alarm channel can be engaged ("on") or disengaged ("--") independently.

WORLD TIME
·The time of 44 cities (including GMT) in different time zones throughout the world can be displayed.
·The summer time (DST) can also be set for each city (except GMT).

THE BUILT-IN ILLUMINATING LIGHT (LED) FUNCTION/TAP INPUT FUNCTION
·Tapping the watch face once illuminates the display for approximately 4 seconds.
·Tapping the watch face two times sets/cancels the auto illumination function.
※The auto illumination function is a function to simultaneously perform the pressed function and illuminate the display.

[Function to change the display to the TIME/CALENDAR display]
·A special button is provided to change any display to the TIME/CALENDAR display.

HOW TO USE THE STOPWATCH

·The stopwatch can measure up to 99 hours 59 minutes 59 seconds 99 in 1/100 second increments.
·Lap time "LP" and split time "SP" can be displayed simultaneously. The memory of best lap time and average lap time can be stored.
·Up to 300 units of memory can be sorted.
·Data within 300 units of memory can be sorted by channel when being stored.
·Lap/split time, best lap time, and average lap time can be recalled on the display.

(1) Buttons and operations
●Press Button Ⓐ to show the STOPWATCH display.

Button Ⓐ: Change to the STOPWATCH display
Button Ⓑ: Changes over the display positions between lap time and split time
Button Ⓒ: Start/Stop
Button Ⓓ: Change to the TIME/CALENDAR display
Button Ⓔ: Lap, Split/Reset
Tapping × one time: Turning on the built-in light
Tapping × two times: Setting/canceling the auto illumination

"Lap time" is the time that has elapsed from the start of one stage of an activity to that of the next stage. "Split time" is the time that has elapsed from the start of an activity to any given stage.

● About memory

	How to measure time	Units of memory used for storing 1 time data
1	Start → Stop → Reset	3 to 4 units of memory
2	Start → Stop/Restart → Stop → Reset	3 to 4 units of memory
3	Start → Lap/Split → Stop → Reset	4 to 5 units of memory
4	Start → Stop/Restart → Lap/Split → Stop → Reset	4 to 5 units of memory
5	Start → Lap/Split → Lap/Split → Stop → Reset	5 to 6 units of memory

※Due to the function displaying the best lap time and average lap time, it takes at least three units of memory to store 1 time data.
If you store data only in one channel, you can use 300 units of memory per channel. If you use more than one channel, the units of memory you can use will be less than 300 units of memory in total.
For example, if the measured time data are stored in one channel, 300 units of memory can be used, but if data is divided and stored in 2 channels, 297 units of memory can be used in total.
※When the lap/split time is measured, if the "FULL" and the lap number alternately flash, the lap/split time cannot be stored. This indicates that the memory is full.
※If "F---" is displayed on the bottom row when the stopwatch function is used, the memory of lap/split time cannot be stored. (See "How to use the memory recall function" and delete unnecessary data.)

(2) How to display the measured time
●Each time Button Ⓑ is pressed, the display positions are changed over between "LP" time and "SP" time.

The bottom row constantly displays the current time.
※When the target timer is used, either LP or SP is displayed.
●When the time exceeds one hour, the LP/ SP display section on the left side shows hours.

Button Ⓒ Start → Button Ⓔ Lap/Split → Button Ⓔ Lap/Split ···· Button Ⓔ Lap/Split

(3) How to use the stopwatch (Standard measurement)
Button Ⓒ Start → Button Ⓒ Stop → Button Ⓒ Restart → Button Ⓒ Stop → Button Ⓔ Reset

·If "F-300" is displayed, it means that 300 units of memory can be used.
·After starting the stopwatch, "F-300" changes to "L-1."
·"F-297" means that 297 units of memory can be used.

※"Restart" and "Stop" can be repeated as many times as necessary.
※If the stopwatch mark "✗" is flashing in the display other than the stopwatch display, the stopwatch is in use.

(4) Lap time/split time measurement (if lap time measurement is repeated 10 times)
Button Ⓒ Start → Button Ⓔ Lap/Split → Button Ⓔ Lap/Split ···· Button Ⓒ Stop → Button Ⓔ Reset

·If "F-300" is displayed, it means that 300 units of memory can be used.
·After starting the stopwatch, "F-300" changes to "L-1."
·"F-288" means that 288 units of memory can be used.

※After measuring lap time/split time, the STOPWATCH display is stopped for approximately 10 seconds, during which the number of laps flash. Then, the STOPWATCH display automatically starts again. The number of laps displayed is the next number of laps.
※The lap can be repeated as many times as necessary. The number of laps up to 999 can be displayed. Afterwards, the number of laps is displayed successively like 1001 (display: 001) and 1002 (display: 002).

(5) How to use the TARGET TIMER
·The target timer starts, stops, resets, and restarts counting in conjunction with operation of the START, STOP, and LAP/SPLIT buttons of the stopwatch.
·When the TARGET TIMER is ON, the "TT" mark lights up on the left side of the display. The timer set time is displayed on the top row, and the timer operates in conjunction with the stopwatch. When the timer set time is reached, the timer sounds (with a 3-second countdown function).
※Push Button Ⓑ to switch over the display between LAP time and SPLIT time on the middle row.
※When measuring the LAP time, the display on the top row shows the difference between the set time and the LAP time.
※If there is no operation after the elapse of the TARGET TIMER set time, the bar display "----" flashes.

How to check and set the TARGET TIMER time
·Long press Button Ⓐ in the state where the stopwatch is reset to show the TARGET TIMER SETTING display.
·Items and digits to be adjusted are selected by Button Ⓔ, and digits are decreased and increased by Button Ⓑ and Button Ⓒ, respectively.
·The time can be set between one to fifty-nine minutes fifty-nine seconds in one-second increments.
·When the setting is finished, press Button Ⓐ to return to the STOPWATCH RESET display.

ON/OFF set → Ⓔ Second set → Ⓔ Minute set → Ⓔ

Ex.1
Button Ⓒ Start → Set time elapsed: Alarm sound "beep, beep" → Button Ⓔ Lap/Split → Timer restart (Displayed after 10 seconds) L-2 Measurement ---→ Button Ⓒ Stop → Button Ⓔ Reset

※The display on the top row shows countdown from the set time.
※After the set time has elapsed, "----" is displayed.
※The difference between the set time and LAP time is displayed in conjunction with the lap button.

Ex.2
Button Ⓒ Start → Button Ⓔ Lap/Split → Timer restart (Displayed after 10 seconds) L-2 Measurement ---→ Button Ⓒ Stop → Button Ⓔ Reset

HOW TO USE THE MEMORY RECALL FUNCTION

·Up to 300 units of memory can be used to store measured time data.
·The stored data can be recalled per channel.
·The best lap time and average lap time can be displayed.
·The date when the measurement is started is memorized in each channel.

(1) Buttons and operations
●Press Button Ⓐ to show the MEMORY RECALL display.
※The newest channel is displayed.

Button Ⓐ: Change to MEMORY RECALL display
Button Ⓐ (long press): Data deletion
Button Ⓑ: Selection of channel
Button Ⓒ: Selection of channel
Button Ⓓ: Change to the TIME/CALENDAR display
Button Ⓔ: Data recall
Tapping × one time: Turning on the built-in light
Tapping × two times: Setting/canceling the auto illumination

※If no data is stored in memory, "---" mark is displayed.

(2) How to use the memory recall function
Example: If you want to see data in channel 5 (CH-5)
①Press Button Ⓑ and Ⓒ to show the desired channel number (CH-5).
②Press Button Ⓔ to check the lap time. With each pressing of Button Ⓔ, the display changes in the following order.

Button Ⓔ

Contents of display	CH display	Total measurement time	Lap time	Best lap time	Average lap time
	The date when the measurement is started Channel No.	(No Indication) Total measurement time	Split time Lap time LAP No.	Split time Lap time BEST⇔LAP No.	(No Indication) Average lap time

※When the best lap is displayed, the "BEST" and "LAP-**" are alternately displayed.
※The LAP time and SPLIT time positions are displayed in accordance with the stopwatch display position setting.

④To check data in other channels, press Button Ⓑ or Ⓒ to select the desired channel number and check the data in the same way as procedure ③.

(3) How to delete the stored data
※Make sure that the stopwatch is reset before deleting the data.

●How to delete a channel
①Press Button Ⓐ to show the MEMORY RECALL display.
※The newest channel is displayed.
②Press Button Ⓑ or Ⓒ to select the channel you want to delete.
③Press Button Ⓐ for approximately 2 seconds. "CLR?" will be displayed.
④Keep Button Ⓐ pressed for approximately 2 seconds. When "ALL CLR?" is displayed, release Button Ⓐ.
⑤After the number of remaining units is displayed, the watch automatically returns to the MEMORY RECALL display.
※The channel number after the deleted data moves up.

●How to delete all channels
①Press Button Ⓐ to show the MEMORY RECALL display.
※The newest channel is displayed.
②Press Button Ⓐ for approximately 2 seconds. "CLR?" will be displayed.
③Keep Button Ⓐ pressed for approximately 2 seconds to show "ALL CLR?" And then keep Button Ⓐ pressed for approximately another 2 seconds.
④After the number of remaining units is displayed, the watch automatically returns to the MEMORY RECALL display.

HOW TO USE THE TIMER

·The timer can be set from 10 seconds up to 99 hours, 59 minutes in one-second increments.
·Two timers are provided, and the timer 2 starts after the timer 1 counted up. The repeating function is also included so that the timer 1 restarts after the timer 2 counted up.
·To use either Timer 1 or Timer 2 as a standard repeat timer, set the timer not in use to "00:00'00."
·The number of times the timers repeat the countdown can be set from 1 to 100 times.

(1) Buttons and operations
●Press Button Ⓐ to show the TIMER display.

Button Ⓐ: Change to TIMER display
Button Ⓐ (long press): Change to TIMER SETTING display
Button Ⓑ: Timer time setting (decreasing digits)
Button Ⓒ: Timer time setting (increasing digits)
Button Ⓓ: Change to the TIME/CALENDAR display
Button Ⓔ: Selection of the item or digits to be adjusted Reset the timer
Tapping × one time: Turning on the built-in light
Tapping × two times: Setting/canceling the auto illumination

(2) How to set the timer
Example: If the timer 1 is set to three minutes, the timer 2 is set to one minute, and the repeating number is set to 5.
①Press Button Ⓐ to show the TIMER display.
※The timer is initially set for 1 minute.
②Long press Button Ⓐ to show the TIMER SETTING display. The hour digits for Timer 1 starts flashing.
Press Button Ⓔ to select the item or digits to be adjusted (flashing).

TIMER 1 (Hour → Minute → Second) → Ⓔ TIMER 2 (Hour → Minute → Second) → Ⓔ THE NUMBER OF TIMES THE COUNTDOWN IS TO BE REPEATED → Ⓔ

③With each pressing of Button Ⓒ, one digit is increased. (With each pressing of Button Ⓑ, one digit is decreased.)
※If Button Ⓑ or Ⓒ is kept pressed, the digits move quickly.
④Press Button Ⓐ to return to the TIMER display. If the watch is left untouched with the digits flashing, the display will automatically return to the TIMER display in two to three minutes.

(TIMER 1:3 minutes) → Ⓔ (TIMER 2:1 minute) → Ⓔ (THE NUMBER OF TIMES THE COUNTDOWN IS TO BE REPEATED: 5 times) → Ⓐ (TIMER display)

⑤Press Button Ⓒ to start/stop the timer. After stopping the timer, press Button Ⓔ to reset the timer.
※Restarting and stopping the timer can be repeated as many times as necessary.
※A time-up warning beep sounds 3 seconds before the set time is up. When the set time is up, the time-up beep sounds for approximately 5 seconds.
※To stop the time-up warning beep and time-up beep while sounding, press either Button Ⓐ, Ⓑ, Ⓒ, Ⓓ, or Ⓔ.
※While the timer is counting, the timer mark "⏱" flashes.

HOW TO USE THE ALARM

·The three-channel daily alarm sounds at a designated time (hour and minute) every 24 hours.
·Each alarm channel can be engaged ("on") or disengaged ("--") independently.
※The alarm can be set only for the home time city.

(1) Buttons and operations
●Press Button Ⓐ to show the ALARM display.

Button Ⓐ: Change to ALARM display
Button Ⓐ (long press): Change to ALARM TIME SETTING display
Button Ⓑ: Alarm time setting (decreasing digits)
Button Ⓒ: Alarm time setting (increasing digits) Engagement/disengagement of the alarm
Button Ⓓ: Change to the TIME/CALENDAR display
Button Ⓔ: Change between the alarm 1, 2, and 3
Tapping × one time: Turning on the built-in light
Tapping × two times: Setting/canceling the auto illumination

(2) How to use the alarm
·The way of using the alarm is the same for every alarm channel.
Example: Selecting alarm 1 and setting the alarm time to "6:30 a.m."
①Press Button Ⓔ to show "ALARM 1."
Long press Button Ⓐ to show the ALARM SETTING display. The hour digits start flashing.
②With each press of Button Ⓔ, hour digits and minute digits flash alternately. Select the digits to be adjusted (flashing).
③With each pressing of Button Ⓒ, one digit is increased. (With each pressing of Button Ⓑ, one digit is decreased.)
※If Button Ⓑ or Ⓓ is kept pressed, the digits move quickly.
④After all adjustments are completed, press Button Ⓐ to release the ALARM SETTING display and to return to the ALARM 1 display. If the watch is left untouched with the digits flashing, the display will automatically return to the ALARM 1 display in two to three minutes.

(Hour: 6 a.m.) ↓Ⓔ (Minute: 30 minutes) ↓Ⓐ

(3) How to engage or disengage the alarm
·With each pressing of Button Ⓒ in the ALARM display, "ON" (the alarm is engaged) or "--" (the alarm is disengaged) mark is displayed alternately.

(Alarm engaged) When Alarm is ON — Alarm mark appears.
(Alarm disengaged) When Alarm is OFF — Alarm mark disappears.

(4) How to stop the alarm while sounding
·At a designated time the alarm sounds for approximately 20 seconds and automatically stops. To stop the alarm manually while sounding, press any of Buttons Ⓐ, Ⓑ, Ⓒ, Ⓓ, Ⓔ, Ⓕ or Ⓖ.
※Doing this in any display can stop the alarm.

HOW TO USE THE WORLD TIME

·The time of 44 cities (including GMT) in different time zones throughout the world can be displayed.
·The summer time (DST) can also be set for each city (except GMT).

(1) Buttons and operations

Button Ⓐ: Change to WORLD TIME display
Button Ⓑ: Selection of the city (moving back)
Button Ⓒ: Selection of the city (advancing)
Button Ⓓ: Change to the TIME/CALENDAR display
Button Ⓔ: Setting/canceling the DST
Tapping × one time: Turning on the built-in light
Tapping × two times: Setting/canceling the auto illumination

(2) How to use the world time
①Press Button Ⓐ to show the WORLD TIME display.
The city name, month, date, and time are displayed.
②To select the city, press Button Ⓒ or Ⓓ.

(3) How to set the summer time
·With each pressing of the Button Ⓔ in the WORLD TIME display, the summer time can be alternately set or cancelled.
·When the summer time is set, the DST mark appears.

(When the summer time is set)

※If summer time is set to the city which has also been set as "HOME" in the TIME/CALENDAR display, the summer time will also be shown in the TIME/CALENDAR display. If summer time is set in the TIME/CALENDAR display and the same city is selected in the WORLD TIME display, the summer time will also be shown in the WORLD TIME display.
※The time differences in each city in the table on the right are subject to change according to the governments of the respective countries of regions.

(4) Comparison table between city and time difference (GMT indicates the Greenwich mean time. + indicates advancement from the GMT and − indicates time lag from the GMT.

NO.		都市名	GMTとの時差
1	GMT	Greenwich	00:00
2	LIS	Lisbon	00:00
3	LON	London	00:00
4	PAR	Paris	+01:00
5	ROM	Rome	+01:00
6	BER	Berlin	+01:00
7	ATH	Athens	+02:00
8	CAI	Cairo	+02:00
9	MOW	Moscow	+03:00
10	JED	Jeddah	+03:00
11	BGW	Baghdad	+03:00
12	THR	Tehran	+03:30
13	DXB	Dubai	+04:00
14	KBL	Kabul	+04:30
15	KHI	Karachi	+05:00
16	DEL	Delhi	+05:30
17	DAC	Dhaka	+06:00
18	RGN	Yangon	+06:30
19	BKK	Bangkok	+07:00
20	JKT	Jakarta	+07:00
21	SIN	Singapore	+08:00
22	HKG	Hong Kong	+08:00
23	BJS	Beijing	+08:00
24	SEL	Seoul	+09:00
25	TYO	Tokyo	+09:00
26	ADL	Adelaide	+09:30
27	GUM	Guam	+10:00
28	SYD	Sydney	+10:00
29	OOL	Gold Coast	+10:00
30	NOU	Nouméa	+11:00
31	WLG	Wellington	+12:00
32	HNL	Honolulu	−10:00
33	ANC	Anchorage	−09:00
34	YVR	Vancouver	−08:00
35	LAX	Los Angels	−08:00
36	DEN	Denver	−07:00
37	CHI	Chicago	−06:00
38	NYC	New York	−05:00
39	YMQ	Montreal	−05:00
40	BOS	Boston	−05:00
41	SCL	Santiago	−04:00
42	BUE	Buenos Aires	−03:00
43	RIO	Rio de Janeiro	−03:00
44	PDL	Azores	−01:00

(As of November 2014)

NOTE ON THE LIQUID CRYSTAL PANEL

The normal life expectancy for the liquid crystal panel of the watch is approximately 7 years. After that, it may decrease in contrast, becoming difficult to read. Please contact the retailer from whom the watch was purchased to have the liquid crystal panel replaced with a new one.

BUILT-IN ILLUMINATING LIGHT (LED)

The watch employs a method to uniformly diffuse light from a light-emitting diode (LED) by light guiding panel.

※ When the voltage gets lowered with the battery life running out, the luminance level decreases.

TO PRESERVE THE QUALITY OF YOUR WATCH

⚠ WARNING
·Immediately stop wearing the watch in following cases.
○If the watch body or band becomes edged by corrosion etc.
○If the pins protrude from the band
※Immediately consult the retailer from whom the watch was purchased or SEIKO CUSTOMER SERVICE CENTER.
·Keep the watch and accessories out of the reach of babies and children.
Care should be taken to prevent a baby or a child accidentally swallowing the accessories.
If a baby or a child swallows the battery or accessories, immediately consult a doctor, as it will be harmful to the health of the baby or child.
·Do not remove the battery from the watch.
Replacement of the battery requires professional knowledge and skill.
Please ask a watch retailer for replacement of the battery. Do not recharge the battery, as doing so can generate heat which may cause bursting, leakage or ignition.
·Do not use the watch in scuba diving or saturation diving.
The various tightened inspections under simulated harsh environment, which are usually required for watches designed for scuba diving or saturation diving, have not been conducted on the water-resistant watch with the BAR (barometric pressure) display. For diving, use special watches for diving.

⚠ CAUTION
·Avoid wearing or storing the watch in the following places.
○Places where volatile agents (cosmetics such as polish remover, bug repellent, thinners etc.) are vaporizing
○Places where the temperature drops below 5 ℃ or rises above 35 ℃ for a long time
○Places of high humidity
○Places affected by strong magnetismor static electricity
○Dusty places
○Places affected by strong vibrations
※For watches with batteries, do not leave a dead battery compartment for a long time as it may cause battery leakage.
·If you observe any allergic symptoms or skin irritation
Stop wearing the watch immediately and consult a specialist such as a dermatologist or an allergist.
·Do not pour running water directly from faucet.
The water pressure of tap water from a faucet is high enough to degrade the water resistant performance of a water resistant watch for everyday life.
·Do not turn or pull out the crown when the watch is wet.
Water may get inside of the watch.
※If the inner surface of the glass is clouded with condensation or water droplets appear inside of the watch for a long time, the water resistant performance of the watch is deteriorated. Immediately consult the retailer from whom the watch was purchased or SEIKO CUSTMER SERVICE CENTER.
·Do not leave moisture, sweat and dirt on the watch for a long time.
Be aware of a risk that a water resistant watch may lessen its water resistant performance because of deterioration of the adhesive on the glass or gasket, or the development of rust on stainless steel.
·Do not wear the watch while taking a bath or a sauna.
Steam, soap or some components of a hot spring may accelerate the deterioration of water resistant performance of the watch.
·Other cautions
○Replacement of the metal band requires professional knowledge and skill. Please ask a watch retailer for replacement of the metal band, as there is a risk of hand or finger injury and fear of losing parts.
※Length adjustment service for metallic bands is available at the retailer from whom the watch was purchased or SEIKO CUSTOMER SERVICE CENTER. The service may also be available on a chargeable basis at other retailers, however, some retailers may not undertake the service.
○Do not disassemble or tamper with the watch.
○Keep the watch out of the reach of babies and children. Extra care should be taken to avoid risks of any injury or allergic rash or itching that may be caused when they touch the watch.
○When disposing of used batteries, follow the instructions of your local authorities.

●Daily care
The watch requires good daily care
·Wipe away moisture, sweat or dirt with a soft cloth
·After soaking the watch in seawater, be sure to wash the watch in clean pure water and wipe it dry carefully.
※If your watch is rated as "non-water resistant" or "water resistant for daily use," do not wash the watch.

●Water resistance
Refer the table below for the description of each degree of water resistant performance of your watch before using.

Indication on the case back	Water resistant performance	Condition of use	
No indication	Non-water resistance	Avoid drops of water or sweat	
WATER RESISTANT	Water resistance for everyday life	The watch withstands accidental contact with water in everyday life.	⚠WARNING Not suitable for swimming
WATER RESISTANT 5 BAR	Water resistance for everyday life at 5 barometric pressures	The watch is suitable for sports such as swimming.	
WATER RESISTANT 10(20) BAR	Water resistance for everyday life at 10(20) barometric pressures.	The watch is suitable for diving not using an air cylinder.	

●Band
The band touches the skin directly and becomes dirty with sweat or dust. Therefore, lack of care may accelerate deterioration of the band or cause skin irritation or stain on the sleeve edge. The watch requires a lot of attention for long usage.

Metallic band
·Moisture, sweat or soil will cause rust even on a stainless steel band if they are left for a long time.
·Lack of care may cause a yellowish or gold stain on the lower sleeve edge of shirts.
·Wipe off moisture, sweat or soil with a soft cloth as soon as possible
·To clean the soil around the joint gaps of the band, wipe it out in water and then brush it off with a soft toothbrush.
(Protect the watch body from water splashes by wrapping it up in plastic wrap etc.)
·Because some titan bracelets use pins made of stainless steel, which has outstanding strength, rust may form in the stainless steel parts.
·If rust advances, pins may poke out or drop out, and the watch case may fall off the bracelet, or the clasp may not open.
·If a pin is poking out, personal injury may result. In such a case, refrain from using the watch and request repair.

Leather band
·A leather band is susceptible to discoloration and deterioration from moisture, sweat and direct sunlight.
·Wipe off moisture and sweat as soon as possible by gently blotting them up with a dry cloth.
·Do not expose the watch to direct sunlight for a long time.
·Please take care when wearing a watch with light-colored band, as dirt is likely to show up.
·Refrain from wearing a leather band watch other than Aqua Free bands while bathing, swimming, and when working with water even if the watch itself is water-resistant enforced for daily use (10-BAR water resistant).

Polyurethane band
·A polyurethane band is susceptible to discoloration from light, and may be deteriorated by solvent or atmospheric humidity.
·Especially a translucent, white, or pale colored band easily adsorbs other colors, resulting in color smears or discoloration.
·Wash out dirt in water and clean it off with a dry cloth.
(Protect the watch body from water splashes by wrapping it up in plastic wrap etc.)
·When the band becomes less flexible, have the band replaced with a new one. If you continue to use the band as it is, the band may develop cracks or become brittle over time.

Notes on skin irritation and allergy
Skin irritation caused by a band has various reasons such as allergy to metals or leathers, or skin reactions against friction on dust or the band itself.

Notes on the length of the band
Adjust the band to allow a little clearance with your wrist to ensure proper airflow.
When wearing the watch, leave enough room to insert a finger between the band and your wrist.

●Inspection and adjustment by disassembly and cleaning (overhaul)
·Periodic inspection and adjustment by disassembly and cleaning (overhaul) are recommended approximately once every 3 to 4 years in order to maintain optimal performance of the watch for a long time.
According to use conditions, the digital display may go out due to liquid leakage.
As the parts such as the gasket may deteriorate, water-resistant performance may be impaired due to intrusion of perspiration and moisture.
Please contact the retailer from whom the watch was purchased for inspection and adjustment by disassembly and cleaning (overhaul). For replacement of parts, please specify "SEIKO GENUINE PARTS." When asking for inspection and adjustment by disassembly and cleaning (overhaul), make sure that the gasket and push pin are also replaced with new ones.
·When your watch is inspected and adjusted by disassembly and cleaning (overhauled), the movement of your watch may be replaced.

REMARKS ON THE BATTERY

1.Notes on the battery
(1) Battery life
This watch operates for two years after assembling a new normal battery.
※The battery life (three years) is based on the operation of alarm one time/day, lighting one time/day, and timer one time/day.
(2) Monitor battery
The battery in your watch may run down in less than two years after the date of purchase, as it is a monitor battery which is inserted at the factory to check the function and performance of the watch.
(3) Battery replacement
①For battery replacement, be sure to have the battery replaced with a new one at the retailer from whom the watch was purchased, and specify a genuine SEIKO battery.
②If the old battery is left in the watch for a long time, a malfunction may be caused due to battery leakage, etc. Have it replaced with a new one as soon as possible.
③Battery replacement is charged even if it runs down within the guarantee period.
④Once the case back is opened for battery replacement or other purposes, the original water resistant quality designed for the watch may deteriorate when it is closed. When you have the battery replaced with a new one, also request the water resistance test pertaining to the water resistant quality of your watch.
If your watch has 10-bar or higher water resistant quality, be sure to have such test performed on the watch every time the battery is replaced.
Please note that it takes several days to check the water resistant quality of your watch. When requesting the checking, therefore, please check the period required for it.

2.Battery life indicator
The watch is equipped with a battery life indicator that enables you to know when the battery needs to be replaced.
※When all the digits start flashing in the TIME/CALENDAR display, the watch may stop operating in 2 to 3days.
In such a case, immediately have the battery replaced with a new one by the retailer from whom the watch was purchased.

NECESSARY PROCEDURE AFTER THE BATTERY CHANGE (RESETTING THE IC)

·After the battery is replaced with a new one, or when an abnormal display such as broken digits appears, follow the procedure below. The built-in IC will be reset and the watch will resume normal operation.

How to reset the built-in IC
Keep buttons Ⓐ, Ⓑ, Ⓒ and Ⓓ pressed at the same time for 2 to 3 seconds. The display will become blank, and "1-1 WED AM 12:00oo" will be displayed as the buttons are released.

Before using the watch, set the watch in the following order.
①Time/calendar setting
②Alarm setting

TROUBLESHOOTING

Problem	Possible cause	Solution
The watch stops operating.	·The battery has run down.	·Have the battery replaced with a new one immediately by the eailer from whom the watch was purchased.
The watch temporarily gains/loses time.	·The watch has been left in extremely high or low temperatures for a long time	·This condition will be corrected when the watch temperature returns to normal. Set the correct time before use.
	·You dropped the watch, hit it against a hard surface or wore it while playing active sports. ·The watch was exposed to strong vibrations.	·Set the correct time before use. If the abnormal condition persists, consult the retailer from whom the watch was purchased.
All the segments of the display are flashing.	·The battery nears its end.	·Have the battery replaced with a new one as soon as possible by the retailer from whom the watch was purchased.
The blur in the glass persists for a long time.	·Water got inside the watch due to the deterioration of the gasket, etc.	·Consult the retailer from whom the watch was purchased.

※For the solution for troubles other than above, contact the retailer from whom the watch was purchased.

SPECIFICATIONS

(1) Frequency of crystal oscillator······32,768Hz
(2) Loss/gain (monthly rate)·····Less than 20 seconds (when the watchis worn on your wrist in the temperature range between 5℃ and 35℃)
(3) Operational temperature range······Between −10℃ and +60℃
For the display function: Between 0℃ and +50℃
(4) Display medium·····Nematic Liquid Crystal, FEM (Field Effect Mode)
(5) Battery·····Miniature lithium battery SB-T1, 1 piece
(6) Battery life·····Approx. 3 years
(7) Battery life indicator
(8) IC (Integrated Circuit)·····Oscillator, frequency divider and driving circuits (C-MOS-LSI), 1 piece
※The specifications are subject to change without prior notice, for product improvement.

AFTER-SALE SERVICE

●Notes on guarantee and repair
·Contact the retailer the watch was purchased from or SEIKO CUSTOMER SERVICE CENTER for repair.
·Within the guarantee period, present the certificate of guarantee to receive repair services.
·Guarantee coverage is provided in the certificate of guarantee.
Read carefully and retain it.
·For repair services after the guarantee period has expired, if the functions of the watch can be restored by repair work, we will undertake repair services upon request and payment.

■特長

この時計は、最大300本の計測タイムをメモリー（記憶）し、呼び出すことができるランナーズウオッチです。
メモリーは300本以内であれば、分割（チャンネル）してメモリーすることもできます。
クロノグラフ機能により計測した結果はリコール機能を使い呼び出すことができ、呼び出した際にはベストラップタイム・平均ラップタイム表示もおこないます。
ターゲットタイマー機能があります。ターゲットタイマーはクロノグラフ操作に連動して作動する減算タイマーでクロノグラフと同時に表示します。
また、スイッチ入力にタップ方式を採用し、時計正面を軽くたたくことでライトを点灯します。
さらに、3チャンネルアラーム機能、タイマー機能、世界44都市（GMTを含む）の時刻を表示するワールドタイム機能があります。

「時刻・カレンダー機能」
・月、日、曜日、時、分、秒、サマータイムマークを表示し、12時間制24時間制いずれかの時刻表示を選択できます。（年は修正時のみ西暦で表示します。）
・2014年から2063年までの50年間、うるう年などの月末修正がいらない「フルオートカレンダー」です。

「クロノグラフ機能」
・1/100秒単位で計測できる最大計測時間99時間59分59秒99のストップウオッチ機能です。
・ラップタイム、スプリットタイムは最大300本メモリー（記憶）することができます。
・メモリーは300本以内であれば、分割してメモリーすることができます。
・ラップタイムとスプリットタイムの表示位置を切り替えることができます。
・クロノグラフ操作に連動して作動するターゲットタイマー機能があります。
・クロノグラフ動作中も、常に現在時刻が表示されます。

「リコール機能」
・メモリーしたデータ（ラップ回数、ラップタイム、スプリットタイム）を計測後リコール（呼び出し）することができます。
・合計時間、ベストラップ、平均ラップが表示できます。

「タイマー機能」
・2つの時間設定が出来るダブルタイマー機能付です。
・10秒から99時間59分59秒までの1秒単位で設定可能です。
・繰り返し回数設定は、1〜100回可能です。繰り返し回数も表示します。

「アラーム機能」
・設定した時刻（時・分）で毎日報知する3チャンネルのデイリーアラーム機能付です。
・各チャンネルは、アラームのon/−−（セット／解除）切替ができます。

「ワールドタイム機能」
・世界44都市（GMTを含む）の都市名、月、日、時刻を表示します。
・各都市ごとにサマータイム（DST）の設定ができます。（GMTを除く）

「内部照明（LED）機能／タップ入力機能」
・時計正面をタップする（軽くたたく）ことにより、約4秒間ライトが点灯します。
また、2度タップすることでオートライト機能のセット／解除を行います。
※オートライト機能とはいずれのボタンを操作しても本来の機能動作とライトの点灯動作を同時に行う機能です。

「時刻・カレンダー表示への移行機能」
・いずれの表示状態からでも、ひと押しで時刻・カレンダー表示に移行する専用ボタンを設けました。

■ボタンの名称と表示の切替

※クロノグラフ表示以外でクロノグラフ表示マーク「」が点滅している場合は、クロノグラフが計測中であることを示しています。
※タイマー表示以外でタイマー表示マーク「」が点滅している場合は、タイマーが計測中であることを示しています。
※操作確認音がセットされていますと、表示を切り替えるごとに「ピッ」と鳴ります。
「時刻・カレンダー表示」に切り替わるところのみ音色が違います。
（操作確認音については、「時刻・カレンダーの合わせかた」を参照してください。）

・内部照明（ライト）機能は、時計正面をタップする（軽くたたく）ことで操作します。
　タップ×１回：内部照明の点灯
　タップ×２回：オートライト　セット／解除
・ボタンⒹを押すと、時刻・カレンダー表示に移行します。

●ボタンⒶを押すごとに、次の順序で切り替わります。

時刻・カレンダー表示 TIME → クロノグラフ表示 CHRONO → リコール表示 RECALL → タイマー表示 TIMER → アラーム表示 ALARM → ワールドタイム表示 WORLD →（時刻・カレンダー表示へ）

■時刻・カレンダーの合わせかた

（１）ボタンの名称とはたらき
●ボタンⒶを押して「時刻・カレンダー表示」状態にしてください。

ボタンⒶ：時刻・カレンダー表示への切替
ボタンⒶ（長押し）：時刻カレンダー合わせ状態の呼び出し
ボタンⒷ：都市名の呼び出し、修正箇所の合わせ（戻り）
ボタンⒸ：報時のセット／解除、修正箇所の合わせ（進み）
ボタンⒹ：無機能
ボタンⒺ：ワールドタイム表示／修正箇所の選択
タップ×１回：内部照明の点灯
タップ×２回：オートライト　セット／解除

（２）時刻・カレンダーの合わせかた
①ボタンⒶを長押しすると現在設定されている都市名を表示し、「時刻・カレンダー合わせ」状態になります。
②ボタンⒺを１回押すごとに合わせたいところ（点滅）を選ぶことができます。
※年月日をセットすると「曜日」は自動的に設定されます。
※都市名をＧＭＴにすると「DST」の「on または−−」は表示しません。
※「DST」の「on」を表示させると「DST」マークが点灯し、１時間進みます。

ボタンⒺを押すたびに修正箇所が替わります。

HOME（都市名）→ DST（サマータイム）のon/-- → 秒 → 分 → 時 → 日 → 月 → 年 → 12/24H → コントラスト調整 → パワーセーブ設定 → タップ感度調整

③ボタンⒺを押して「秒」を点滅状態にし、時報と同時にボタンⒷまたはボタンⒸを押すと「00」に合います。
※表示が 30 〜 59 秒の時、ボタンⒷまたはボタンⒸを押すと１分繰り上がって「00」に合います。
※時刻合わせは、電話の時報サービス（TEL.117）が便利です。
④合わせたいところを選択したあと、ボタンⒸを１回押すごとに点滅している数字・都市名が１つずつ進みます。（反対にボタンⒷを押すごとに１つずつ戻ります。）（「秒」「12/24H」「DST」を除く。）
⑤「時刻・カレンダー合わせ」が終わりましたら、ボタンⒶを押して修正状態を解除して「時刻・カレンダー表示」にもどしてください。押し忘れた場合でも２〜３分後には「時刻・カレンダー表示」状態へ自動的にもどります。
※カレンダーは 2014 年から 2063 年までの年・月・日・曜がプログラムされていますので、この間、月の大小や、うるう年でも修正する必要はありません。
※サマータイムをセットした都市は、「ワールドタイム表示」で同じ都市を選択するとサマータイム表示になります。
※時刻修正の途中で「全点灯表示」になるのは、故障ではありません。ボタンⒸとボタンⒹが同時に押された状態です。その場合はいずれか１つのボタンを押して、「時刻・カレンダー表示」状態にもどしてください。次にあらためて、（２）の①から合わせなおしてください。

（３）コントラスト調整の合わせかた
・表示のコントラスト（濃薄）の調整ができます。初期化された時及びオールクリア時のコントラストは「0」設定です。
●ボタンⒶを押して「時刻・カレンダー表示」状態にしてください。
①ボタンⒶを長押しすると現在設定されている都市名が表示し、「時刻・カレンダー合わせ」状態になります。
②ボタンⒺを押して「コントラスト調整」状態にしてください。
③ボタンⒷまたはボタンⒸを押してコントラストを調整します。

（薄）−2 ⟷ −1 ⟷ 0 ⟷ 1 ⟷ 2（濃）

コントラストレベル「0」

④調整が終わりましたら、ボタンⒶを押して「時刻・カレンダー表示」状態にもどしてください。
押し忘れた場合でも２〜３分後には「時刻・カレンダー表示」状態へ自動的にもどります。

（４）パワーセーブ設定の合わせかた
●ボタンⒶを押して「時刻・カレンダー表示」状態にしてください。
①ボタンⒶを長押しすると現在設定されている都市名が表示し、「時刻・カレンダー合わせ」状態になります。
②ボタンⒺを押して「パワーセーブ設定」状態にしてください。
③ボタンⒷまたはボタンⒸを押して OFF または設定時間を選択します。出荷時は OFF に設定されています。

OFF ⟷ 1時間 ⟷ 3時間 ⟷ 6時間 ⟷ 12時間

パワーセーブOFFの時　パワーセーブ1時間の時

※パワーセーブは一定時間ボタン操作が無い時、表示を消灯させて消費電力を低減する機能です。表示状態へ復帰する場合はいずれかのボタンを押すことで消灯前の表示状態にもどります。
④設定が終わりましたら、ボタンⒶを押して「時刻・カレンダー表示」にもどしてください。
押し忘れた場合でも２〜３分後には「時刻・カレンダー表示」状態へ自動的にもどります。

（５）タップ感度調整の合わせかた
・タップ入力の感度を調整します。
●ボタンⒶを押して「時刻・カレンダー表示」状態にしてください。
①ボタンⒶを長押しすると現在設定されている都市名が表示し、「時刻・カレンダー合わせ」状態になります。
②ボタンⒺを押して「タップ感度調整」状態にしてください。
③ボタンⒷまたはボタンⒸを押してタップ入力の感度を調整します。

感度低 −１ ⟷ ０ ⟷ １ 感度高

※タップしてもライトが点灯しづらい場合は、感度高（1）を選択してください。

（６）アラーム音の試し聞き（サウンドデモンストレーション）と報時並びに操作確認音のセットと解除
・「時刻・カレンダー表示」でボタンⒸを押すごとに報時・操作確認音のセットと解除ができます。
・また、ボタンⒸとボタンⒹを同時に押し続けると「アラーム音の試し聞き」ができます。

（報時します。）報時マーク点灯
（報時しません。）報時マーク消灯

■クロノグラフの使いかた

・1/100秒単位で計測し、最大計測時間99時間59分59秒99です。
・ラップタイム“LP”とスプリットタイム“SP”表示を同時に表示することができます。ベストラップタイム・平均ラップタイムをメモリー（記憶）します。
・最大300本メモリー（記憶）する事ができます。
・メモリーは300本以内であれば、分割してメモリーすることができます。
・計測したラップ／スプリットタイム、およびベストラップタイム・平均ラップタイムはリコール表示で呼び出して見ることができます。

（１）ボタンの名称とはたらき
●ボタンⒶを押して「クロノグラフ表示」状態にしてください。

ボタンⒶ：クロノグラフ表示への切替
ボタンⒷ：ラップ・スプリット表示位置切替
ボタンⒸ：スタート／ストップ
ボタンⒹ：時刻・カレンダー表示状態への移行
ボタンⒺ：ラップ・スプリット／リセット
タップ×１回：内部照明の点灯
タップ×２回：オートライト セット／解除

ラップタイムは、区間ごとの経過時間であり、スプリットタイムは、スタートからある区間までの途中経過時間です。

●メモリーの考えかた

	計測の使いかた	メモリーの使用量
1	スタート→ストップ→リセット	３〜４メモリー
2	スタート→ストップ／再スタート→ストップ→リセット	３〜４メモリー
3	スタート→ラップ→ストップ→リセット	４〜５メモリー
4	スタート→ストップ／再スタート→ラップ→ストップ→リセット	４〜５メモリー
5	スタート→ラップ→ラップ→ストップ→リセット	５〜６メモリー

※ベストラップタイム、平均ラップタイムを表示する関係のため、1つでもデータを取ると、最低3つのメモリーを使います。
1チャンネル（CH）のみ使用した場合は300メモリー（記憶）できますが、CHを複数使用した場合はメモリーの合計が300本に達しません。
たとえば、1チャンネル（CH）使用の場合は300メモリー、2チャンネル（CH）使用の場合は合計297メモリーとなります。
※ラップ／スプリットを計測した際、FULLとラップ回数が交互に点滅した場合、ラップ／スプリットタイムのメモリーができません。メモリーがいっぱいになっているという意味です。
※クロノグラフ機能を使用するときに、下段に「F---」と表示されていた場合は、ラップ／スプリットタイムのメモリーができません。（「リコールの使いかた」を参照して不要なデータを消去してください。）

（２）計測時間の表示のしかた
●ボタンⒷを押すごとにラップ“LP”／スプリット“SP”タイムの表示位置を入れ替えることができます。

ボタンⒷ ⟷

下段には常に時刻が表示されます

※ターゲットタイマー使用時は LP か SP いずれかの表示になります。
●１時間を超えた時は左側に表示されている LP、SP 部で時間桁の表示を行います。

ボタンⒸ スタート → ボタンⒺ ラップ／スプリット　ボタンⒺ ラップ／スプリット ････ ボタンⒺ ラップ／スプリット

（３）クロノグラフの使いかた（積算タイムを計る）

ボタンⒸ スタート → ボタンⒸ ストップ → ボタンⒸ 再スタート → ボタンⒸ ストップ → ボタンⒺ リセット

・「F300」表示は、300 メモリーできます。
・スタート後「L- 1」表示に切替わります。

・「F-297」表示は、残り297 メモリーできます。

※途中のストップ・再スタートは、何回でも繰り返すことができます。
※クロノグラフが計測中は マークが点滅します。

（４）ラップ／スプリットタイムの計りかた（ラップを 10 回測定した場合）

ボタンⒸ スタート → ボタンⒺ ラップ／スプリット → ボタンⒺ ラップ／スプリット ････ ボタンⒸ ストップ → ボタンⒺ リセット

・「F-300」表示は、300 メモリーできます。
・スタート後「L- 1」表示に切り替わります。

・「F-288」表示は、残り288 メモリーできます。

※ラップ／スプリット計測後、約10秒間表示をホールドし、ラップ回数が点滅します。その後自動的にストップウオッチ計測表示にもどります。ラップ回数は、次のラップ回数を表示します。
※途中のラップは、何回でも繰り返すことができます。ラップ回数は、999回まで表示します。以降は、1001（表示:001）、1002（表示:002）と順次表示します。

（５）ターゲットタイマーの使いかた
・ターゲットタイマーはクロノグラフの START/STOP、LAP/RESET のボタン操作に連動してスタート、ストップ、リセット、再スタートを行うタイマーです。
・ターゲットタイマーが ON の時、画面左側に“TT”マークが点灯します。タイマー設定時間は上段表示され、クロノグラフに連動してタイマーが作動します。タイマー設定時間に達した時に報音します。（3秒間のカウントダウン付き）
※中段の表示はボタンⒷを押すことでラップタイムとスプリットタイムを切替えます。
※ラップタイム計測時に上段の表示は設定時間とラップ時間の差を表示します。
※ターゲットタイマーの設定時間を超えても操作がない時はバー表示“−−−−”で点滅します。

↓↑ボタンⒷ

ターゲットタイマーの時間の確認と設定のしかた
・クロノグラフがリセットの状態でボタンⒶを長押しするとターゲットタイマー時間設定状態になります。
・ボタンⒺで修正箇所の選択、ボタンⒷでマイナス、ボタンⒸでプラスの修正を行ないます。
・設定時間は１分〜 59 分 59 秒の間で１秒単位です。
・設定が終了したらボタンⒶを押してクロノグラフリセット状態へもどります。

ON/OFF設定 Ⓔ→ 秒修正 Ⓔ→ 分修正 Ⓔ→（ON/OFF設定へ）

例１
ボタンⒸ スタート → 設定時間経過 報音「ピ.ピ.ピピ…」 → ボタンⒺ ラップ／スプリット → タイマー再スタート（10 秒後表示）L-2 計測 → ボタンⒸ ストップ → ボタンⒺ リセット

※上段は設定時間からカウントダウンの表示になります
※設定時間を超えた時は“−−−−”表示になります
※ラップボタンと連動し、設定時間との差を表示します

例２
ボタンⒸ スタート → ボタンⒺ ラップ／スプリット → タイマー再スタート（10 秒後表示）L-2 計測 → ボタンⒸ ストップ → ボタンⒺ リセット

■リコール（呼び出し）の使いかた

・最大 300 メモリー（記憶）できます。
・チャンネル（CH）ごとにメモリーを呼びだすことができます。
・ベストラップタイム、平均ラップタイムを表示します。
・各チャンネルには測定開始時の日付が記憶されます。

（１）ボタンの名称とはたらき
●ボタンⒶを押して「リコール表示」状態にしてください。
※はじめに最新のチャンネルが表示されます。

ボタンⒶ：リコール表示への切替
ボタンⒶ（長押し）：データ消去
ボタンⒷ：チャンネルの呼び出し
ボタンⒸ：チャンネルの呼び出し
ボタンⒹ：時刻・カレンダー表示状態への移行
ボタンⒺ：データ呼び出し
タップ×１回：内部照明の点灯
タップ×２回：オートライトセット／解除

※測定結果がないときは、「−−−−」と表示します。

（２）リコールの使いかた
例：チャンネル５（CH-5）を見たい場合
①ボタンⒷとボタンⒸを押して呼び出したいチャンネルを選びます。
②ボタンⒺを押して、ラップタイムの確認ができます。ボタンⒺを押すごとに、次の順序で確認できます。

ボタンⒺ

表示の内容	CH表示	トータル	ラップ	ベストラップ	平均ラップ
	記録日 チャンネルNO RECALL	（表示なし） トータル時間 TOTAL	スプリットタイム ラップタイム LAP番号	スプリットタイム ラップタイム BEST⇔ラップ番号	（表示なし） 平均ラップタイム AVG

※ベストラップを表示する時は、「BEST」表示と「LAP- ＊＊」表示を交互に表示します。
※ラップタイムとスプリットタイムの表示位置はクロノグラフでの表示位置設定に準じて表示されます。

④他の測定結果を見たい場合は、ボタンⒷまたはボタンⒸを押して見たいチャンネルを選び、③のように確認してください。

（３）データ消去のしかた
※クロノグラフがリセット状態であることを確認してからおこなってください。

●１つのチャンネルを消去する場合
①ボタンⒶを押して「リコール表示」にしてください。
※はじめに最新のチャンネルが表示されます。
②ボタンⒷまたはボタンⒸを押して消去したいチャンネルを呼び出します。
③ボタンⒶを約２秒押し続けると「CLR?」と表示されます。
④ボタンⒶをそのまま約２秒押し続け、「ALL　CLR?」と表示されたらボタンⒶをはなします。
⑤フリーメモリー数を表示した後「リコール表示」にもどります。
※削除したデータ以降のチャンネル NO が繰り上がります。

●全てのチャンネルを消去する場合
①ボタンⒶを押して「リコール表示」にしてください。
※はじめに最新のチャンネルが表示されます。
②ボタンⒶを約２秒間押し続けると「CLR?」と表示されます。
③ボタンⒶをそのまま約２秒押し続け、「ALL CLR?」と表示されたら、さらにボタンⒶを約２秒押し続けます。
④フリーメモリー数を表示した後「リコール表示」にもどります。

■タイマーの使いかた

・タイマー１、２とも 10 秒以上 99 時間 59 分 59 秒まで設定ができます。
・タイマー１のタイムアップ後、タイマー２がスタートする２つのタイマーを備えています。また、タイマー２のタイムアップ後再びタイマー１がスタートするリピート（繰り返し）機能となっています。
・タイマー1またはタイマー2のどちらかを、0時間00分00秒に合わせると普通のリピートタイマーとして使えます。
・リピート回数は、１〜 100 回まで設定ができます。

（1）ボタンの名称とはたらき
●ボタンⒶを押して「タイマー表示」状態にしてください。

ボタンⒶ：タイマー表示への切替
ボタンⒶ（長押し）：タイマーセット状態の呼び出し
ボタンⒷ：修正箇所の合わせ（戻り）
ボタンⒸ：修正箇所の合わせ（進み）タイマーのスタート／ストップ
ボタンⒹ：時刻・カレンダー表示状態への移行
ボタンⒺ：修正箇所の選択　タイマーのリセット
タップ×１回：内部照明の点灯
タップ×２回：オートライト セット／解除

（２）タイマーの使いかた
例：タイマー１のセットを３分、タイマー２のセットを１分、リピート回数を５回にした場合
①ボタンⒶを押して「タイマー表示」状態にしてください。
②ボタンⒶを長押しするとタイマー１の「時」が点滅表示し「タイマーセット」状態になります。
ボタンⒺを１回押すごとに合わせたいところ（点滅）を選ぶことができます。

タイマー1（時 →Ⓔ 分 →Ⓔ 秒）Ⓔ→ タイマー2（時 →Ⓔ 分 →Ⓔ 秒）Ⓔ→ リピート回数 Ⓔ→（タイマー1へ）

③合わせたいところを点滅させたらボタンⒸを押すごとに点滅している数字が１つ進みます。
（反対にボタンⒷを押すごとに点滅している数字が１つもどります。）
※ボタンⒷまたはボタンⒸを押し続けると、早送りできます。
④セットが終わりましたらボタンⒶを押して修正状態を解除して「タイマー表示」状態にもどしてください。押し忘れた場合でも２〜３分後には「タイマー表示」状態へ自動的にもどります。

（タイマー1:3分）Ⓔ→（タイマー2:1分）Ⓔ→（リピート回数:5回）Ⓐ→（タイマー表示）

⑤ボタンⒸを押してタイマーをスタート／ストップができます。ストップ後は、ボタンⒺを押してタイマーがリセットされます。

※途中のストップ、再スタートは何回でも繰り返すことができます。
※タイムアップする３秒前に予告音が鳴り、タイムアップすると５秒間タイムアップ音が鳴ります。
※鳴っているタイムアップ音を止めるには、Ⓐ、Ⓑ、Ⓒ、Ⓓ、Ⓔいずれか１つのボタンを押してください。
※タイマー計測中はタイマーマーク「」が点滅します。

■アラームの使いかた

・設定した時刻（時・分）で毎日報知する３チャンネルのディリーアラーム機能付です。
・各チャンネルは、アラームの on/ −−（セット／解除）切り替えができます。
※アラームはホームタイム都市でのみ設定可能です。

（１）ボタンの名称とはたらき
●ボタンⒶを押して「アラーム表示」にしてください。

ボタンⒶ：アラーム表示への切り替え
ボタンⒶ（長押し）：アラーム修正状態の呼び出し
ボタンⒷ：修正箇所の合わせ（戻り）
ボタンⒸ：修正箇所の合わせ（進み）アラームの ON ／ OFF 切替
ボタンⒹ：時刻・カレンダー表示状態への移行
ボタンⒺ：アラームチャンネルの切替
タップ×１回：内部照明の点灯
タップ×２回：オートライト セット／解除

（２）アラームの使いかた
・３チャンネルとも、使いかたは同じです。
例：「ALARM 1」のところで、アラーム時刻「午前６時 30 分」にセットする場合
①ボタンⒺを押して「ALARM 1」を呼び出します。
ボタンⒶを長押しすると「時」が点滅し、「アラーム時刻合わせ状態」になります。
②ボタンⒺを押しますと、押すたびに「時」と「分」が交互に点滅表示します。修正する箇所をボタンⒺで選択してください。
③合わせたいところを点滅させたあと、ボタンⒸを１回押すごとに点滅している数字が１つずつ進みます。
（反対にボタンⒷを押すごとに１つずつもどります。）
※ボタンⒷまたはボタンⒹを押し続けると、早送りできます。
④セットが終わりましたらボタンⒶを押して修正状態を解除して「ALARM １表示」にもどしてください。忘れた場合でも２〜３分後には「ALARM １表示」へ自動的にもどります。

（時：午前６時）↓Ⓔ（分：30 分）↓Ⓐ

（３）アラームを鳴らしたい場合、鳴らしたくない場合
・「アラーム表示」でボタンⒸを押すごとにセット（on）と解除（−−）ができます。

（報知します。）アラーム ON　アラームマーク点灯

（４）鳴っているアラームを止めるには
・アラームはセットした時刻になると、20 秒間鳴り続けます。
鳴っているアラームを途中で止めたい場合は、いずれかのボタンを押してください。
※どの表示の時でも、この操作は可能です。

（報知しません。）アラーム OFF　アラームマーク消灯

■ワールドタイムの使いかた

・世界 44 都市（GMT を含む）の時刻を表示します。
・各都市（グリニッチを除く）ごとにサマータイム（DST）の設定ができます。

（１）ボタンの名称とはたらき

ボタンⒶ：ワールドタイム表示への切り替え
ボタンⒷ：都市選択（戻り）
ボタンⒸ：都市選択（進み）
ボタンⒹ：時刻・カレンダー表示状態への移行
ボタンⒺ：サマータイムのセット／解除
タップ×１回：内部照明の点灯
タップ×２回：オートライト セット／解除

（２）ワールドタイムの使いかた
①ボタンⒶを押して「ワールドタイム表示」にしてください。
都市名と月、日と時刻を表示します。
②ボタンⒷ、ボタンⒸを押して都市名を変更します。

（３）サマータイムのセットのしかた
・「ワールドタイム表示」でボタンⒺを押すごとにセットと解除ができます。
・サマータイムセット時は「DST」マークが点灯します。

（サマータイムセット時）

※「ワールドタイム表示」である都市のサマータイムをセットした場合は、「時刻・カレンダー表示」にした場合同じ都市のときはサマータイム表示をします。
また、「時刻・カレンダー表示」で、サマータイムをセットした場合も「ワールドタイム表示」で同じ都市を選択したときはサマータイム表示をします。
※右表の各地域の時差は、国または地域の都合により変更される場合があります。

（４）都市と時差の比較表（GMT は、グリニッチ標準時を示しています。＋は GMT より進み、−は遅れを示しています。）

NO.		都市名	GMTとの時差
1	GMT	グリニッチ	00:00
2	LIS	リスボン	00:00
3	LON	ロンドン	00:00
4	PAR	パリ	+01:00
5	ROM	ローマ	+01:00
6	BER	ベルリン	+01:00
7	ATH	アテネ	+02:00
8	CAI	カイロ	+02:00
9	MOW	モスクワ	+03:00
10	JED	ジッダ	+03:00
11	BGW	バグダット	+03:00
12	THR	テヘラン	+03:30
13	DXB	デュバイ	+04:00
14	KBL	カブール	+04:30
15	KHI	カラチ	+05:00
16	DEL	デリー	+05:30
17	DAC	ダッカ	+06:00
18	RGN	ヤンゴン	+06:30
19	BKK	バンコック	+07:00
20	JKT	ジャカルタ	+07:00
21	SIN	シンガポール	+08:00
22	HKG	ホンコン	+08:00
23	BJS	北京	+08:00
24	SEL	ソウル	+09:00
25	TYO	東京	+09:00
26	ADL	アデレード	+09:30
27	GUM	グアム	+10:00
28	SYD	シドニー	+10:00
29	OOL	ゴールドコースト	+10:00
30	NOU	ヌーメア（ニューカレドニア）	+11:00
31	WLG	ウェリントン	+12:00
32	HNL	ホノルル	−10:00
33	ANC	アンカレッジ	−09:00
34	YVR	バンクーバー	−08:00
35	LAX	ロサンジェルス	−08:00
36	DEN	デンバー	−07:00
37	CHI	シカゴ	−06:00
38	NYC	ニューヨーク	−05:00
39	YMQ	モントリオール	−05:00
40	BOS	ボストン	−05:00
41	SCL	サンチアゴ	−04:00
42	BUE	ヴェノスアイレス	−03:00
43	RIO	リオデジャネイロ	−03:00
44	PDL	アゾレス諸島	−01:00

（2014年11月現在）

■液晶パネルについて

この時計の〈液晶パネル〉は、７年をすぎますと、コントラストが低下したり数字が読みにくくなることがあります。お買い上げ店に交換をお申しつけください。有料にて申し受けます。

■内部照明（LED）について

発光ダイオード（LED）の光を導光板により、均一に拡散発光させる方式を採用しています。

※電池寿命切れが近づいて電圧が低下すると、輝度（明るさ）が低下します。

■使用上のご注意とお手入れについて

●製品取扱上のご注意

⚠警告
・次のような場合、ご使用を中止してください
○時計本体やバンドが腐食などにより鋭利になった場合
○バンドのピンが飛び出してきた場合
※ すぐに、お買い上げ店・弊社お客様相談窓口にご連絡ください。
・乳幼児の手の届くところに、時計本体や部品を置かないでください
部品を乳幼児が飲み込んでしまうおそれがあります。
万が一飲み込んだ場合は、身体に害があるため、ただちに医師にご相談ください。
・時計から電池を取り出さないでください
電池の交換には専門知識・技能が必要ですので、お買い上げ店にご相談ください。
電池は充電しないでください。破裂・発熱・液漏れ・破損などのおそれがあります。
・この時計はスキューバダイビングや飽和潜水には絶対に使用しないでください
BAR（気圧）表示防水時計はスキューバダイビングや飽和潜水用の時計に必要とされる苛酷な環境を想定した様々な厳しい検査を行っていません。専用のダイバーズウオッチをご使用ください。

⚠注意
・以下の場所での携帯・保管は避けてください
○揮発性の薬品が発散しているところ（除光液などの化粧品、防虫剤、シンナーなど）
○ 5℃〜 35℃から外れる温度に長期間なるところ　○高湿度なところ
○磁気や静電気の影響があるところ　○ホコリの多いところ
○強い振動のあるところ
※電池式の場合は、電池が切れた状態で長時間放置しないでください。電池が漏液するおそれがあります。
・アレルギーやかぶれを起こした場合
ただちに時計の使用をやめ、皮膚科など専門医にご相談ください。
・直接蛇口から水をかけることは避けてください
水道水は非常に水圧が高く、日常生活用強化防水の時計でも防水不良になるおそれがあります。
・水分のついたまま、りゅうずやボタンを操作しないでください
時計内部に水分が入ることがあります。
※万が一、ガラス内面にくもりや水滴が発生し、長時間消えない場合は防水不良です。
お早めに、お買い上げ店・弊社お客様相談窓口にご相談ください。
・水や汗、汚れが付着したままにしておくのは避けてください
防水時計でもガラスの接着面・パッキンの劣化やステンレスがさびることにより、防水不良になるおそれがあります。
・入浴やサウナの際はご使用を避けてください
蒸気や石けん、温泉の成分などが防水性能の劣化を早めることがあります。
・その他のご注意
○金属バンドの調整は専門知識・技能が必要ですので、お買い上げ店にご依頼ください。手や指などをケガする可能性があるほか、部品を紛失する可能性があります。
※ご贈答・ご転居などにより、お買い上げ店での調整が受けられない場合は、弊社お客様相談窓口へご依頼ください。
お買い上げ店以外では有料もしくはお取扱いいただけない場合があります。
○商品の分解・改造はしないでください。
○乳幼児に時計が触れないようにご注意ください。ケガやアレルギーをひき起こすおそれがあります。
○使用済み電池の処理は自治体の指示に従ってください。

●お手入れについて
日ごろからこまめにお手入れしてください
・水分や汗、汚れはこまめに柔らかい布でふき取るように心がけてください。
・海水につけた後は、必ず真水でよく洗ってからふき取ってください。
その際、直接蛇口から水をかけることは避け、容器に水をためるなどしてから洗ってください。
※非防水・日常生活防水の場合はおやめください。

●防水性能について
お買い上げいただいた時計の防水性能を裏ぶたでご確認の上ご使用ください。

裏ぶた表示	防水性能	お取扱方法
防水性能表示なし	非防水です。	水滴がかかったり、汗を多くかく場合には、使用しないで下さい。
WATER RESISTANT	日常生活用防水です。	日常生活での「水がかかる」程度の環境であれば使用できます。　⚠警告 水泳には使用しないで下さい。
WATER RESISTANT 5 BAR	日常生活用強化防水で5気圧防水です。	水泳などのスポーツに使用できます。
WATER RESISTANT 10(20) BAR	日常生活用強化防水で10(20)気圧防水です。	空気ボンベを使用しないスキンダイビングに使用できます。

●バンドについて
バンドは直接肌に触れ、汗やほこりで汚れます。そのため、お手入れが悪いとバンドが早く傷んだり、肌のかぶれ・そで口の汚れなどの原因になります。
長くお使いになるためには、こまめなお手入れが必要です。

金属バンド
・ステンレスバンドも水や汗・汚れをそのままにしておくと、さびやすくなります。
・手入れが悪いと、かぶれやワイシャツのそで口が黄色や金色に汚れる原因になります。
・水や汗・汚れは、早めに柔らかな布でふき取ってください。
・バンドのすき間の汚れは、水で洗い、柔らかな歯ブラシなどで取り除いてください。
（時計本体は水にぬれないように、台所用ラップなどで保護しておきましょう。）
残った水分は柔らかな布でふき取ってください。
・チタンバンドでも、ピン類には強度に優れたステンレスが使用されているものがあり、ステンレスからさびが発生することがあります。
・さびが進行すると、ピンの飛び出しや抜けが発生し、時計を脱落させてしまうことがあります。また、逆に中留が外れなくなることがあります。
・万が一、ピンが飛び出している場合は、怪我をするおそれがありますので、ただちに使用をやめて修理をご依頼ください。

皮革バンド
・水や汗、直射日光に弱く、色落ちや劣化の原因になります。
・水がかかったときや汗をかいた後は、すぐに乾いた布などで、吸い取るように軽くふいてください。
・直接日光にあたる場所には放置しないでください。
・色の薄いバンドは、汚れが目立ちやすいので、ご使用の際はご注意ください。
・時計本体が日常生活用強化防水 10（20）気圧防水になっているものでも、アクアフリーバンド以外の皮革バンドは、水泳・水仕事などでのご使用はお控えください。

ポリウレタンバンド
・光で色があせたり、溶剤や空気中の湿気などにより劣化する性質があります。
・特に半透明や白色・淡い色のバンドは、他の色を吸着しやすく、また変色をおこします。
・汚れたら水で洗い、乾いた布でよくふき取ってください。
（時計本体は水にぬれないように、台所用ラップなどで保護しておきましょう。）
・弾力性がなくなったら取り換えてください。そのまま使い続けるとひび割れが生じバンドが切れやすくなります。

かぶれやアレルギーについて
バンドによるかぶれは、金属や皮革が原因となるアレルギー反応や、汚れ、もしくはバンドとのすれなどの不快感が原因となる場合など、いろいろな発生原因があります。

バンドサイズのめやすについて
バンドは多少余裕をもたせ、通気性をよくしてご使用ください。
時計をつけた状態で、指一本入る程度が適当です。

●点検調整のための分解掃除（オーバーホール）について
・長くご愛用いただくために、３年〜4年に１度程度の点検調整のための分解掃除（オーバーホール）をおすすめします。
ご使用状況によっては、漏液により表示消えが生じることがあります。
またパッキンなどの部品の劣化が進み、汗や水分の浸入などで防水性能が損なわれる場合があります。
点検調整のための分解掃除（オーバーホール）は、「純正部品」とご指定の上、お買い上げ店にご依頼ください。その際、パッキンやばね棒の交換もあわせてご依頼ください。
・点検調整のための分解掃除（オーバーホール）の際には、ムーブメント交換となる場合もあります。

■電池について

1．電池について
（1）電池寿命
この時計は、新しい正常な電池を組み込んだら場合は、その後約3年間作動します。
※電池寿命（３年）は、アラーム１回／日、ライト１回／日、タイマー１回／日を基準としています。
（2）最初の電池
お買い上げの時計にあらかじめ組み込まれている電池は、機能・性能をみるためのモニター用です。
お買い上げ後上記の期間に満たないうちに電池寿命が切れることがありますのでご了承ください。
（3）電池交換
①電池交換は、必ずお買い上げ店で「純正電池」とご指定の上、ご用命ください。
②電池寿命切れの電池をそのまま長時間放置しますと、漏液などで故障の原因になりますので、お早めに交換してください。
③電池交換は、保証期間内でも有料となります。
④電池交換等で裏ぶたを開閉しますと当初の防水性能を維持できなくなる場合が有ります。電池交換の際には、お客様の時計の防水性能にあった防水検査をご依頼ください。
特に 10 気圧以上のものは検査が必要です。
防水検査は日数を要しますので、期間をご確認のうえご依頼ください。

2．電池寿命切れ予告機能
この時計には、電池の交換時期を知らせる電池寿命切れ予告機能が付いています。
※「時刻・カレンダー表示」のときに全ての点灯セグメントが点滅状態になりますと、２〜３日中に時計が止まる可能性があります。
お早めにお買い上げ店で電池交換をご依頼ください。

■電池交換後のお願い（システムリセット）

・電池交換後や、万一異常な表示（読めない表示など）になった場合、以下の操作をしてください。
時計内部のシステムがリセットされ、正常に機能するようになります。

システムリセットのしかた
ボタンⒶ、Ⓑ、Ⓒ、Ⓓ４つを同時に２〜３秒間押し続けてください。
表示が一旦消え、ボタンを離した後「1 月 1 日 WED AM12 時 00 分 00 秒」になります。

ご使用前に下記の順番で操作してください。
①時刻・カレンダーの合わせ
②アラームの設定

■こんな時には

現象	考えられる原因	このようにしてください
時計が止まった	・電池の容量がなくなった。	・直ちに電池交換をお買い上げ店にご依頼ください。
時計が一時的に進む／遅れる	・寒いところ、または暑いところへ放置した。	・精度は、常温にもどれば元にもどります。時刻を合わせ直してください。
	・落としたり強くぶつけたりまたは激しいスポーツをした。 ・強い振動が加えられた。	・時刻を合わせ直してください。元にもどらない場合は、お買い上げ店にご相談ください。
全ての点灯セグメントが点滅表示になった。	・電池切れが間近であることを知らせています。	・お早めに電池交換をお買い上げ店にご依頼ください。
ガラスのくもりが消えない	・パッキンの劣化などにより時計内部に水分が入った。	・お買い上げ店にご相談ください。

※その他の現象は、お買い上げ店にご相談ください。

■製品仕様

（1）水晶振動数……………… 32,768Hz
（2）精度……………… 平均月差± 20 秒（気温 5℃〜 35℃において腕につけた場合）
（3）作動温度範囲……………… − 10℃〜＋ 60℃
ただし表示機能は 0℃〜＋ 50℃
（4）表示体……………… FE ネマチック液晶
（5）使用電池……………… 小型リチウム電池 SB-T14 1 個
（6）電池寿命……………… 約３年
（7）電池寿命切れ予告機能
（8）電子回路……………… 発振・分周・駆動回路（C-MOS-LSI 1 個）
※上記の製品仕様は、改良のため予告なく変更することがあります。

■アフターサービスについて

●保証と修理について
・修理はお買い上げ店、または弊社お客様相談窓口へご依頼ください。
・保証期間内に不具合が生じた場合は、必ず保証書を添えてお買い上げ店へお持ちください。
・保証内容は保証書に記載したとおりです。
保証書をよくお読みいただき、大切に保管してください。
・保証期間終了後については、修理によって機能が維持できる場合には、ご要望により有料修理させていただきます。